

# El abrazo es el que salva

«Las relaciones sociales nos benefician y la soledad mata. [...] No impongas tu criterio, creencias o valores. [...] Abraza, porque los abrazos a partir de ocho segundos, alivian el dolor.»

Marian Rojas Estapé, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, 2018

*El experimento de Harlow es un estudio en el cual se demostró la importancia del contacto físico para el desarrollo de los monos rhesus. Sus resultados revelan una profunda verdad también para los humanos: el contacto afectivo no sólo es importante para el bienestar emocional, sino para la supervivencia misma.*



El doctor Harry Harlow muestra cómo la privación materna afecta a los monos

*A menudo pensamos en la psicología como un tema de la mente de cada individuo. Este experimento es uno de los muchos que expresan cómo nuestra salud mental depende de nuestras relaciones interpersonales.*